

1 Point



WW-Eis

Sie benötigen:

1 Küchenmaschine mit Schneidmesser
100g Joghurt 0,1 % Fett (1 Point)
1 Handvoll beliebiges tiefgefrorenes Obst (0 Points)
(Alle Arten Beeren, Pfirsiche, orenes Obst (0 Points

Die Zutaten pürieren.









Das Eis ist fertig. Die abgebildete Küchenmaschine braucht 2 Min.



Nun das ww-Eis in Schälchen oder Gläser füllen. Die zubereitete Menge reicht für 2 Personen.



Guten Appetit!

					Points
Ananas	1	Stück			0
Apfel	1	Stück			0
Aprikose	1	Stück			0
Banane	1	kleine	100	g	1
Beeren, jede Sorte	1	Portion	100	g	0
Birne	1	Stück			0
Brombeeren	1	Portion	100	g	0
Buttermilch	1	Glas	250	ml	1,5
Buttermilch, mit Früchten	1	Glas	250	ml	3
Crème fraîche, jede Sorte	1	TL	5	g	0,5
Datteln, frisch	2	Stück	12	g	0,5
Dickmilch, 3,5% Fett	1	Glas	250	ml	3,5
Dickmilch, mit Früchten	1	Glas	250	ml	5
Erdbeeren	1	Portion	100	g	0
Feigen, frisch	1	Stück	50	g	0,5
Fruchtjoghurt, bis 0,4% Fett	1	Becher	180	g	1,5
Fruchtjoghurt, bis 3,5% Fett	1	großer Becher	250	g	5
Fruchtjoghurt, bis 3,5% Fett	1	Becher	180	g	3,5
Fruchtjoghurt, extra-leicht, bis 0,4% Fett	1	großer Becher	250	g	2
Fruchtjoghurt, fettarm, bis 1,8% Fett	1	großer Becher	250	g	3,5
Granatapfel	1	Portion	100	g	1,5
Grapefruit	1	Stück			0
Guave	1	Stück			0
Halbrahm, 25% Fett	1	EL	15	g	1
Halbrahm, 25% Fett	1	EL	15	ml	1
Heidelbeeren/Blaubeeren	1	Portion	100	g	0
Himbeeren	1	Portion	100	g	0
Honig-/Zuckemelone	1	Stück			0
Joghurt, natur, bis 0,3% Fett, Magermilch-Joghurt	1	großer Becher	250	g	1,5
Joghurt, natur, bis 0,3% Fett, Magermilch-Joghurt	1	Becher	180	g	1
Joghurt, natur, bis 3,5% Fett	1	großer Becher	250	g	4
Joghurt, natur, bis 3,5% Fett	1	Becher	180	g	3
Joghurt, natur, fettarm, bis 1,8% Fett	1	großer Becher	250	g	2
Joghurt-Drink mit Frucht, entrahmt	1	Flasche	330	ml	3
Jogurt, mit Frucht, Fett bis 1,8%	1	Becher	180	g	1,5
Jogurt-Drink mit Frucht, entrahmt	1	Flasche	330	ml	3
Johannisbeeren, rot/schwarz	1	Portion	100	g	0
Kaffeerahm 15%	1	Becher	12	ml	0,5
Kaffeerahm 9%	1	EL	15	ml	0,5
Kaffeerahm, 15% Fett	1	Portion	12	g	0,5
Kaffeesahne, 10% Fett	3	TL	15	ml	0,5
Kaki/Persimone/Sharonfrucht	1	Stück	100	g	1
Kaktusapfel/-birne/-feige	1	Portion	100	g	0
Kapstachelbeeren/Physalis	1	Hand voll	50	g	0,5
Karambole/Sternfrucht	1	Stück	0	g	0
Kefir, bis 1,5% Fett	1	Glas	250	ml	2
Kefir, bis 3,5% Fett	1	Glas	250	ml	3,5
Kirschen	8	Stück	50	g	0,5
Kiwano/Igelgurke, große	1	Stück	100	g	0
Kiwi	1	Stück			0
Kondensmilch, 4-7% Fett	4	TL	20	ml	0,5
Kondensmilch, bis 12% Fett	2	TL	10	ml	0,5
Kumquats	1	Stück			0
Limette	1	Portion	100	g	0

Litchi/Lychees	4	Stück	50	g	0,5
Magermilchpulver	3	TL	15	g	1
Mandarine	1	Stück			0
Mango	0,5	kleine Frucht	100	g	1
M-Drink	1	Glas	250	ml	3
Milch, entrahmt, 0,3% Fett	1	Glas	250	ml	1,5
Milch, fettarm, 1,5% Fett	1	Glas	250	ml	2
Milch, vollfett, 3,5% Fett	1	Glas	250	ml	3,5
Mirabellen	3	Stück	60	g	0,5
Mispeln	1	Portion	100	g	0
Molke	1	Glas	250	ml	1
Molkenpulver, jede Sorte	1	EL	15	g	1
Nashi	1	Stück	100	g	0
Nektarine	1	Stück			0
Obstkonserven, mit Zucker	1	Portion	150	g	2
Obstscheiben, ungesüßt, getrocknet	1	Portion	40	g	1
Orange	1	Stück			0
Passionsfrucht/Maracuja/Grenadilla	1	Stück	30	g	0,5
Pfirsich	1	Stück			0
Pflaumen	1	Stück	50	g	0,5
Pitahaya, rot/gelb	1	Stück	100		0
Pomelo	1	Stück	0		0
Preiselbeeren konserviert, mit Zucker	1	EL	15	g	0,5
Quitte	1	Stück	0		0
Reineclauden	3	Stück	60	g	0,5
Rosinen	2	EL	14	g	0,5
Sahne/Rahm, flüssig, bis 30% Fett	1	EL	15	ml	1,5
Sahne/Rahm, geschlagen	1	EL	15	g	1,5
Sahnejoghurt, jede Sorte	1	Becher	250	g	7
Sauerhalbrahm, 18% Fett	1	EL	15	ml	1
Sauerhalbrahm, 18% Fett	1	EL	15	g	0,5
Sauermilch, 12% Fett	1	TL	5	ml	0
Sauermilch, 12% Fett	1	EL	15	g	0,5
Sauerrahm, 35% Fett	1	EL	15	g	1,5
Sauerrahm, 35% Fett	1	EL	15	ml	1,5
Sauerrahm/Schmand, 24% Fett	1	EL	15	g	1
Saure Sahne, bis 10% Fett	1	EL	15	g	0,5
Speisequark, natur/mit Kräutern/Frucht, 40% Fett	1	EL	25	g	1
Speisequark, natur/mit Kräutern/Frucht, 20% Fett	1	EL	25	g	0,5